

<<拜拜啦.坏脾气>>

图书基本信息

书名：<<拜拜啦.坏脾气>>

13位ISBN编号：9787512411258

10位ISBN编号：7512411251

出版时间：2013-5-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拜拜啦.坏脾气>>

前言

布克原是法国的一名天主教信徒。

1536年，因反对罗马教廷的刻板教规，被捕入狱。

他原是一位钟表大师，入狱后，就被安排制作钟表。

但在那个失去自由的地方，不管狱方采用什么样的手段，提供什么样的条件，他都不能制作出日误差低于1/10秒的钟表。

可是，入狱前的情形却不是这样。

那时在自己的工作室里，他的钟表可以精细到日误差低于1/1100秒。

难道是技艺随着时间的流逝而消失了吗？不是。

当他越狱逃往日内瓦，重新开始自由幸福生活的时候，布克惊喜地发现，他又可以制作出误差低于1/100秒的钟表了。

原来，真正影响钟表准确度的不是环境，而是制作钟表时的情绪。

情绪有着天使与魔鬼的双重身份，管理恰当，会为我们的事业和生活锦上添花；管理不当，又会导致我们的事业生活一塌糊涂。

生活中，我们经常见到这样一些人，谗了一点儿小事而大发雷霆，遇到一点儿挫折就郁郁寡欢，碰到一点儿危险就裹足不前，获得一点儿荣誉就趾高气扬……久而久之，因为控制不好自己的情绪，工作成绩上不去，幸福的家庭不再和睦，朋友关系出现裂痕，等等。

好在，如今越来越多的人注意到，情绪并不是一件可以忽视的小事，如何采用有效的办法去管理情绪，已经成了许多人亟待解决的问题。

当今社会的主流元素是和平与发展，因此学会合理控制情绪与他人和谐相处，相互协作是重中之重，此书的目的亦正在于此。

这本书从情绪的深层含义入手，对情绪的影响进行了生动有趣的说明，同时提出了情绪管理的有效办法，并且开创性地提出如何利用自己和别人情绪的办法，辅以大量翔实的实例，它们或是历史著名的事件再现，或是当代世间百态，或是伟人智者的妙语连珠，或是小人物们的处世之道，可谓是包罗万象，博古通今。

读者们完全可以在轻松的阅读中加以推敲借鉴。

他山之石，可以攻玉，我们通过他人的成败，可以更清晰地找出情绪管理的快捷方式。

在一个综艺节目上，一个嘉宾形容他爱发怒的朋友时说：“他简直就是一颗不断爆炸的炸弹！”这个比喻真是既精妙又可怕，想象一下，如果你本人成为这样一颗“不断爆炸的炸弹”，那该是一件多么恐怖的事情啊。

为了不至于落入这般境地，赶快打开此书，与坏脾气说拜拜！

<<拜拜啦.坏脾气>>

内容概要

我们的情绪每天都在陪伴着我们，影响着我们的，但却很少有人真正研究过情绪对我们的影响。

本书将告诉你：什么是情绪，它是怎样产生的，影响一个人情绪的因素有哪些，情绪对我们有什么影响，我们应该如何判断自己以及周围人的情绪指数，如何控制和利用自己的情绪。在轻松的阅读中更清晰地找出情绪管理的快捷方式，1分钟与坏脾气说拜拜。

<<拜拜啦.坏脾气>>

作者简介

中国台湾中山大学中文研究所硕士。
从事文化事业多年，曾任出版公司与杂志社编务主管。
著有《关于幸福的100个故事》。

<<拜拜啦.坏脾气>>

书籍目录

第一章 情绪，让你欢喜让你忧 第1节 情绪不是随便“闹”的 第2节 乐观的人更能成就事业 第3节 愤怒是魔鬼 第4节 与生俱来的恐惧 第5节 无法释放的郁闷第二章 揭开情绪的面纱 第1节 中外研究看情绪 第2节 不良情绪——随时点燃的导火线 第3节 蝴蝶效应——情绪产生的过程 第4节 情绪性情第三章 外表——情绪的传感器 第1节 准确掌握表情密码 第2节 声音传递情绪 第3节 倾听话中的情绪 第4节 习惯动作暴露情绪指数第四章 为情绪重新打包 第1节 大禹治水的启示 第2节 我思故我在 第3节 按时给情绪来一次全面体检 第4节 建立信念：我们一定可以战胜情绪第五章 六步走出情绪束缚 第1节 健康是情绪稳定的首要条件 第2节 换个想法 第3节 朋友是最好的药 第4节 看看自己拥有什么 第5节 半个小时的放纵 第6节 不妨让自己暂遁“空门”第六章 让情绪听你的话 第1节 知道你在做什么 第2节 准备好承担后果了吗 第3节 将视线转移到路边的小狗身上 第4节 污染情绪是不道德的 第5节 退一步海阔天空第七章 好钢用在刀刃上——充分利用情绪 第1节 上一步天堂，下一步地狱 第2节 自知才能自明 第3节 拨开复杂情绪的迷雾

<<拜拜啦.坏脾气>>

章节摘录

第2节 换个想法 情由心生，欧洲的一条谚语说：“想法荒唐，结果必然糟糕。

”说的正是想法的重要性。

人的想法会带动行为，牵动感受和情绪，随之而来的是面对行为的心思。

现代人的抗打击能力低，导致想法不正确：固执己见，缺乏弹性思考，阻抗新观念，看不清事件的本质，唯有在陷入困境时改变想法，才能突破思考的盲点，看出新希望。

一个女孩遗失了一只心爱的手表，一直闷闷不乐，茶不思、饭不想，甚至因此而生病了。

神父来探病时问她：“如果有一天你不小心掉了十万块钱，你会不会再大意遗失另外二十万呢！”女孩回答：“当然不会。

”神父又说：“那你为何要让自己在掉了一支手表之后，又丢掉了两个礼拜的快乐！甚至还赔上了两个礼拜的健康呢！”女孩如大梦初醒般地跳下床来。

说：“对！我拒绝再损失下去，从现在开始我要想办法，再赚回一只手表。

”果然，她努力打工，又买回了一只更加喜爱的手表。

人生本来就是有输有赢，更是有挑战性的，输了又何妨。

陷入痛苦和忧郁时，千万不要故步自封，使自己陷入无助的泥淖。

换个想法会带来新的行动，自己会更快乐，天空会更开阔。

一位老员外，特别喜欢牡丹花，庭内庭外都种满了牡丹。

老员外采了几朵牡丹花，送给一位老翁，老翁很开心地插在花瓶里。

隔天，邻居激动地和老翁说：“你的牡丹花，每一朵都缺了几片花瓣，这不是富贵不全吗？”老翁总觉得不妥，就把牡丹花全部还给老员外，一五一十地告诉老员外，关于富贵不全的事情。

老员外忍不住笑说：“牡丹花缺了几片花瓣，这不是富贵无边吗？”老翁听了颇有同感，选了更多的牡丹花，开心地走了。

同样的牡丹花，不同人用不同的想法去想，就有了两种完全不同的寓意。

一念之间天壤之别，而人是否活得有价值，活得充实和喜悦，也就在一念之间的领悟。

很多人最大的情绪困扰不是贫穷或身份低，而是失去自我肯定的价值。

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈，然后坐在田地边喘气。

爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地跑3圈。

爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地跑3圈？所有认识他的人，心里都犯嘀咕，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明。

直到有一天，爱地巴很老了，他的房地又已经太广大，他一生气，拄着拐杖艰难地绕着土地与房子走，等他好不容易走了3圈，太阳都下山了，爱地巴独自坐在田边喘气。

他的孙子在身边恳求他：“阿公，您年纪已经很大了，这附近地区的人也没有人的土地比您的更大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我这个秘密，为什么您一生气就要绕着房子和土地跑上3圈？”爱地巴禁不起孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密，他说：“年轻时，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑3圈，边跑边想，我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间，哪有资格去跟人家生气？一想到这里，气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。

”孙子问道：“阿公，您年纪老，又变成最富有的人，为什么还要绕着房地跑？”爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房地走3圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这里，气就消了。

”爱地巴不失为一个深谙人生智慧的人，他懂得适时调节自己的情绪，懂得积极向上地去想问题，从而得到动力。

人对于事情的着眼点不同，看法也就大相径庭，从而情绪也会很不相同。

有人习惯于大处着眼，所以格局大，心胸宽；有人习惯于往小处看，目光如豆，免不了钻牛角尖。

有的人着眼亮丽的未来，所以目标远，信心高，积极性强，凡事比较乐观；也有人过度保守，信心不

<<拜拜啦.坏脾气>>

足，消极和悲观的情绪就流露了出来。

面对现实，不断采取行动，朝向理想和目标前进，是成功的想法，也是积极的态度，反之，如果只怀着理想，而抱憾生不逢时，那么消极的念头就会吞噬你的志气。

你的遭遇就是你的现实，你的现实正是你走向光明未来的资本，千万不要忽略现实。当一个人的观念改变时，他的态度、情绪和行动也有了积极的改变。

..... P98-100

<<拜拜啦.坏脾气>>

编辑推荐

生活中，我们经常见到这样一些人，诶了一点儿小事而大发雷霆，遇到一点儿挫折就郁郁寡欢，碰到一点儿危险就裹足不前，获得一点儿荣誉就趾高气扬……久而久之，因为控制不好自己的情绪，工作成绩上不去，幸福的家庭不再和睦，朋友关系出现裂痕，等等。

林大有主编的《拜拜啦坏脾气》这本书从情绪的深层含义入手，对情绪的影响进行了生动有趣的说明，同时提出了情绪管理的有效办法，并且开创性地提出如何利用自己和别人情绪的办法，辅以大量翔实的实例，它们或是历史著名的事件再现，或是当代世间百态，或是伟人智者的妙语连珠，或是小人物们的处世之道，可谓是包罗万象，博古通今。

读者们完全可以在轻松的阅读中加以推敲借鉴。

他山之石，可以攻玉，我们通过他人的成败，可以更清晰地找出情绪管理的快捷方式。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>